

申込 A ホト株式会社 各教室 受付係
TEL:026-223-5111

申込 B 塩崎スポーツクラブ 担当:永井
TEL:090-1865-1248 E-mail:info@shiospo12.jp

申込 C E-NAGANOスポーツクラブ
TEL:026-285-9120 FAX:026-285-9130
E-mail:e-nagano@hb.tp1.jp

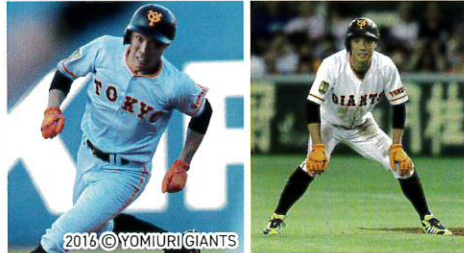
申込 D 南長野運動公園体育館
TEL:026-293-4048

申込 E 信州医療福祉専門学校
TEL:026-233-0555 FAX:026-233-0560

元 読売ジャイアンツ 鈴木尚広さん 野球教室

事前受付 申込 A

会場/オリンピックスタジアム(グラウンド)
参加対象/①未就学児 ②小学生
定員/各回50名
時間/①10:00~11:30 ②14:00~15:30
持ち物/②の参加者のみ グローブ、バット、ボール、運動靴



実施内容/野球のスキルアップ

AC長野パルセイロ・バドミントンクラブ バドミントン教室

事前受付 申込 A

会場/体育館
協力/AC長野パルセイロ・バドミントンクラブ
参加対象/小・中学生
定員/60名
時間/10:00~11:30
持ち物/ラケット(貸出もできます。お申し込み時にお伝え下さい)、屋内用運動靴



実施内容/バドミントンのスキルアップ

AC長野パルセイロ親子サッカー教室& AC長野パルセイロ・レディースホームゲーム観戦

事前受付

会場/長野Uスタジアム(グラウンド)
参加対象/年中~小学2年生(保護者同伴)
定員/40組
時間/[教室]9:00~11:00 [観戦]13:00~
申込方法/E-mail:fukyuu@parceiro.jp
コードを読み取り後、受付フォームに必要事項を入力してお申し込みください。
[申込フォーム] <https://goo.gl/forms/TTAnx7fEK0k6C4WXp1>



実施内容/長野Uスタジアムのグラウンドにて親子でサッカーを体験し、その後パルセイロ・レディースの試合を観戦します。

きのこで菌活食育講座

事前受付

会場/オリンピックスタジアム(会議室)
参加対象/一般参加者
実施内容/①11:45~12:15 ②13:00~13:30 ③15:45~16:15

アスリートのお子さまをお持ちの保護者の方向けに、ホクトの管理栄養士による食育講座を実施いたします。



受講された方にはきのこグッズもプレゼント!

硬式テニス広場

(当日参加可)

会場/テニスコート
協力/長野市テニス協会
参加対象/午前:親子 午後:小・中・高校生
定員/午前:30組 午後:100名
時間/午前:9:00~11:30 午後:13:00~16:00
持ち物/ラケット



実施内容/午前:親子テニス広場 午後:テニス選手の為のトレーニング講座 講師:日本テニス協会公認S&Cトレーナー 石川先生(午後のみ)

ソフトテニス体験会

事前受付

会場/テニスコート
協力/長野市ソフトテニス協会
参加対象/小・中学生
定員/各回30~35名
時間/①10:00~11:30 ②14:00~15:30
持ち物/ラケット



実施内容/初心者の方でも気軽に参加いただけます。ソフトテニスを体験してみましょう!

健康ポールウォーキング体験会& AC長野パルセイロ・レディースホームゲーム観戦

事前受付

会場/南長野運動公園認定コース
※ポールdeウォーキング 技術研究会認定コース
協力/(-社)日本ポールウォーキング協会公認指導員
参加対象/一般の方などでも
定員/30名(先着順)
時間/[体験会]10:00~11:30 [観戦]13:00~(長野Uスタジアム)



実施内容/正しく、美しいウォーキングフォームを体得して、健康効果を実感して楽しく認定コース2コースを楽しく歩きます。(希望により野外彫刻コースもあります。)

楽しい!!スポーツ吹矢体験会& AC長野パルセイロ・レディースホームゲーム観戦

事前受付

会場/オリンピックスタジアム(会議室)
協力/竹内勇夫先生(日本スポーツ吹矢協会上級公認指導員)
参加対象/小学3年生~一般の方
定員/各コース30名(先着順)
時間/[小学生コース]10:00~11:30 [観戦]13:00~(長野Uスタジアム) [一般コース]13:30~15:00



実施内容/スポーツ吹矢呼吸法を体験して吹き、楽しくのめがけて吹いていきます。小学生コースは午後サッカー観戦を楽しんでいただきます。*観戦は、小学生コースのみです。

シッティングバレーボール体験会

事前受付

会場/体育館
参加対象/どなたでも
定員/30名
時間/[受付]13:00~13:30 [体験会]13:30~15:00
申込方法/長野市障害者スポーツ協会 TEL:026-266-8834



実施内容/パラリンピック種目である「シッティングバレーボール」を体験してみよう!

楽しく「運動遊び」をしよう!

一年中(4歳児・年長(5歳児)のお子さん

会場/体育館
講師/原智恵先生、篠原 夏季先生
参加対象/4歳児・5歳児
定員/25人
時間/14:30~16:00

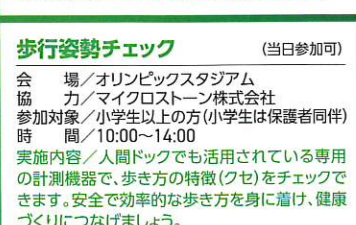


実施内容/「かけっこ」など様々な運動遊びを体験します。

姿勢計測体験会

(当日参加可)

会場/オリンピックスタジアム
協力/キッセイコムテック株式会社
参加対象/小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
時間/10:00~14:00
※スカートでは計測できません。また、黒い服装では計測できないこともあります。
実施内容/赤外線カメラを用いて、立体的に姿勢を計測します。自分の姿勢・体の傾向を知ろう!



実施内容/人間ドックでも活用されている専用の計測機器で、歩き方の特徴(クセ)をチェックできます。安全で効率的な歩き方を身に付け、健康づくりにつながりましょう。

フロアプログラム 7種

事前受付 申込 D

会場/プール・体育館棟(スタジオ)
参加対象/一般の方 ※以下の教室は、別途対象を設けています。
④小学生
定員・時間/①9:40~10:40 25名 ②10:50~11:35 25名 ③11:45~12:30 25名 ④13:00~13:45 15名 ⑤14:15~15:00 25名 ⑥15:15~16:00 25名 ⑦16:10~16:40 15名
持ち物/運動できる服装、タオル、飲み物 ※③~⑦は上履きも持ちください。

- ①はじめてヨガ
- ②コアトレーニング
- ③かんたんステップ
- ④キッズHIP-HOP
- ⑤大人のためのDANCE教室
- ⑥シェイプ!!ZUMBA
- ⑦ウェービング

プールプログラム 5種

事前受付 申込 D

会場/プール・体育館棟(プール)
参加対象/一般の方 ※以下の教室は、別途対象を設けています。
①幼児 ②小学生
定員・時間/①10:00~11:00 20名 ②11:00~12:00 20名 ③13:00~14:00 15名 ④14:15~14:30 1名 ⑤14:45~15:00 1名 ⑥15:15~15:30 1名 ⑦15:45~16:00 1名 ⑧16:15~16:30 1名 ⑨16:45~17:00 1名 ⑩9:00~17:00
持ち物/水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル

- ①幼児水泳教室
- ②小学生水泳教室
- ③ウォーターセーフティーについて学ぼう!!
- ④~⑨スイムフォーム撮影会
- ⑩スイムランド道具販売

公園・広場プログラム

事前受付 申込 D

会場/公園・広場
参加対象/一般の方
定員・時間/①13:00~14:00 20名 ②14:30~15:30 30名
持ち物/運動できる服装 タオル 飲み物 ※①はヨガマットもお持ちください。
①芝生の上でのびのびヨガ!! 新鮮な空気を吸って気持ちもリフレッシュしてみよう! ②ボールを使って、イキイキウォーキング。 園内の植物散策をしながら楽しみましょう。

- ①"外"ヨガ
- ②ノルディックウォーキング

スポーツ×健康ブース

スポーツ推進委員による体力測定

(当日参加可)

会場/長野Uスタジアム周辺
時間/9:30~11:30
※各測定項目の数値を専用の用紙に記入することにより、ご自身の体力年齢を確認いただけます。
実施内容/【予定】
【6~64歳】 ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横とび ⑤20mシャトルラン ⑥立ち幅跳び
【65~79歳】 ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④開眼足立立ち ⑤10m障害物歩行



テーピングを巻いてみよう!

事前受付 申込 E

会場/オリンピックスタジアム(会議室)
協力/信州医療福祉専門学校
参加対象/どなたでも
定員/各回15名(先着順)
時間/①10:00~10:45 ②11:00~11:45 ③13:00~13:45 ④14:00~14:45
実施内容/どのようにテーピングを巻けばいいのかご存知ですか?実際にテーピングを巻いて、体験してみよう!



常葉大学体力チェック & 相談会

(当日参加可)

会場/長野Uスタジアム周辺
参加対象/どなたでも
時間/10:00~
実施内容/あなたの運動器(筋肉、骨、関節など)は大丈夫?簡単なチェックで、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)のリスクを確認してみよう。チェックの結果に応じて、体力・健康に関するアドバイスやお悩み相談もできます。